

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΟΡΕΝ) & ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ - ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (Κ19/23) - ΟΑΚΑ \_ 20-22.12.2024**

1η Αγωνιστική ενότητα - Παρασκευή 20.12.2024							
Προθέρμανση: 08.00 - 09.20				Συμμ.	Σειρ.	Διάρ.	Ώρα διεξ.
Προκριματικοί	Έναρξη: 09.30						
101.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Ανδρών	61	8	24'	09.30
102.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Γυναικών	48	5	16'	09.54
103.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Ανδρών	39	5	16'	10.10
104.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Γυναικών	42	6	21'	10.26
105.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Ανδρών	28	4	13'	10.47
106.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Γυναικών	34	5	16'	11.00
107.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Ανδρών	87	11	13'	11.16
108.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Γυναικών	64	8	10'	11.29
109.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Ανδρών	9	*1αργ.	19'	11.39
110.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Γυναικών	9	*1αργ.	20'	11.58
				421	56	168'	12.18

\* Ενδέχεται να γίνει σύμπτυξη αργ. σειρών 1500 Ελεύθερο Ανδρών-Γυναικών

3η Αγωνιστική ενότητα - Σάββατο 21.12.2024							
Προθέρμανση: 08.00 - 09.20				Συμμ.	Σειρ.	Διάρ.	Ώρα διεξ.
Προκριματικοί	Έναρξη: 09.30						
301.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Γυναικών	65	8	10'	09.30
302.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Ανδρών	78	10	12'	09.40
303.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Γυναικών	3	1 αργ.	6'	09.52
304.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Ανδρών	13	2 αργ.	12'	09.58
305.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Γυναικών	41	5	10'	10.10
306.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Ανδρών	34	5	10'	10.20
307.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Γυναικών	19	3 αργ.	17'	10.30
308.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Ανδρών	22	3 αργ.	16'	10.47
309.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Γυναικών	35	5	9'	11.03
310.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Ανδρών	54	7	12'	11.12
311.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Γυναικών	46	6	12'	11.24
312.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Ανδρών	50	7	13'	11.36
				460	65	139'	11.49

5η Αγωνιστική ενότητα - Κυριακή 22.12.2024							
Προθέρμανση: 08.00 - 09.20				Συμμ.	Σειρ.	Διάρ.	Ώρα διεξ.
Προκριματικοί	Έναρξη: 09.30						
501.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Γυναικών	57	7	13'	09.30
502.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Ανδρών	87	11	19'	09.43
503.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Γυναικών	55	7	9'	10.02
504.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Ανδρών	52	7	9'	10.11
505.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Γυναικών	22	3	10'	10.20
506.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Ανδρών	34	5	16'	10.30
507.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Γυναικών	42	6	8'	10.46
508.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Ανδρών	44	6	8'	10.54
509.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Γυναικών	33	4	14'	11.02
510.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Ανδρών	39	5	16'	11.16
511.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Γυναικών	14	*2αργ.	22'	11.32
512.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Ανδρών	17	*2αργ.	20'	11.54
				496	65	164'	12.14

\* Ενδέχεται να γίνει σύμπτυξη αργ. σειρών 800 Ελεύθερο Ανδρών-Γυναικών

2η Αγωνιστική ενότητα - Παρασκευή 20.12.2024							
Προθέρμανση: 16.00 - 17.20				Συμμ.	Σειρ.	Διάρ.	Ώρα διεξ.
A' & B' Τελικοί	Έναρξη: 17.30						
201.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Ανδρών	8	B'	4'	17.30
202.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Ανδρών	8	A'	5'	17.34
203.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Γυναικών	8	B'	4'	17.39
204.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Γυναικών	8	A'	5'	17.43
205.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Ανδρών	8	B'	4'	17.48
206.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Ανδρών	8	A'	5'	17.52
207.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Γυναικών	8	B'	4'	17.57
208.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Γυναικών	8	A'	5'	18.01
Απονομές 202 - 204				6'			18.06
209.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Ανδρών	8	B'	4'	18.12
210.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Ανδρών	8	A'	5'	18.16
211.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Γυναικών	8	B'	4'	18.21
212.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Γυναικών	8	A'	5'	18.25
Απονομές 206 - 208				6'			18.30
213.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Ανδρών	8	B'	2'	18.36
214.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Ανδρών	8	A'	3'	18.38
215.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Γυναικών	8	B'	2'	18.41
216.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Γυναικών	8	A'	3'	18.43
Απονομές 210 - 212				6'			18.46
217.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Ανδρών	8	1γρ.	19'	18.52
218.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Γυναικών	8	1γρ.	20'	19.11
Απονομές 214 - 216 - 217 - 218				8'			19.31
				144	18	129'	19.39

4η Αγωνιστική ενότητα - Σάββατο 21.12.2024							
Προθέρμανση: 16.00 - 17.20				Συμμ.	Σειρ.	Διάρ.	Ώρα διεξ.
A' & B' Τελικοί	Έναρξη: 17.30						
401.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Γυναικών	8	B'	2'	17.30
402.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Γυναικών	8	A'	3'	17.32
403.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Ανδρών	8	B'	2'	17.35
404.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Ανδρών	8	A'	3'	17.37
405.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Γυναικών	16	2γρ.	15'	17.40
406.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Ανδρών	16	2γρ.	14'	17.55
Απονομές 402 - 404				6'			18.09
407.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Γυναικών	8	B'	3'	18.15
408.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Γυναικών	8	A'	4'	18.18
409.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Ανδρών	8	B'	3'	18.22
410.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Ανδρών	8	A'	4'	18.25
Απονομές 405 - 406				6'			18.29
411.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Γυναικών	16	2γρ.	15'	18.35
412.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Ανδρών	16	2γρ.	14'	18.50
Απονομές 408 - 410				6'			19.04
413.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Γυναικών	8	B'	3'	19.10
414.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Γυναικών	8	A'	4'	19.13
415.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Ανδρών	8	B'	3'	19.17
416.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Ανδρών	8	A'	4'	19.20
Απονομές 411 - 412				6'			19.24
417.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Γυναικών	8	B'	3'	19.30
418.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Γυναικών	8	A'	4'	19.33
419.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Ανδρών	8	B'	3'	19.37
420.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Ανδρών	8	A'	4'	19.40
Απονομές 414-416-418-420				8'			19.44
				192	24	142'	19.52

6η Αγωνιστική ενότητα - Κυριακή 22.12.2024							
Προθέρμανση: 15.00 - 16.20				Συμμ.	Σειρ.	Διάρ.	Ώρα διεξ.
A' & B' Τελικοί	Έναρξη: 16.30						
601.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Γυναικών	8	B'	3'	16.30
602.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Γυναικών	8	A'	4'	16.33
603.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Ανδρών	8	B'	3'	16.37
604.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Ανδρών	8	A'	4'	16.40
605.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Γυναικών	8	B'	2'	16.44
606.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Γυναικών	8	A'	3'	16.46
607.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Ανδρών	8	B'	2'	16.49
608.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Ανδρών	8	A'	3'	16.51
Απονομές 602 - 604				6'			16.54
609.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Γυναικών	8	B'	4'	17.00
610.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Γυναικών	8	A'	5'	17.04
611.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Ανδρών	8	A'	4'	17.09
612.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Ανδρών	8	B'	5'	17.13
Απονομές 606 - 608				6'			17.18
613.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Γυναικών	8	B'	2'	17.24
614.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Γυναικών	8	A'	3'	17.26
615.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Ανδρών	8	B'	2'	17.29
616.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Ανδρών	8	A'	3'	17.31
Απονομές 610 - 612				6'			17.34
617.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Γυναικών	8	B'	4'	17.40
618.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Γυναικών	8	A'	5'	17.44
619.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Ανδρών	8	B'	4'	17.49
620.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Ανδρών	8	A'	5'	17.53
Απονομές 614 - 616				6'			17.58
621.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Γυναικών	8	1γρ.	12'	18.04
622.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Ανδρών	8	1γρ.	11'	18.16
Απονομές 618 - 620 - 621 - 622				8'			18.27
Βραβεύσεις καλύτερων κολυμβητών & κολυμβητριών				4'			18.35
Απονομές σε Νικήτριες Ομάδες των βαθμολογιών OPEN & Κ19/23 του Πανελληνίου Χειμ. Κυπέλλου Κολύμβησης				6'			18.39
				176	22	135'	18.45